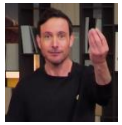
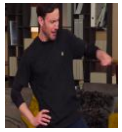
Folge	Thema	Akteure	
13	**Carbonara-Tanz**	**Eric Gauthier** Tänzer und Choreograph Künstlerischer Leiter Gauthier Dance - Theaterhaus Stuttgart **Klaus-Dieter Mayer** Musiklehrer Fachbereichsleiter Kultur – ZSL-LB	

Carbonara-Tanz

Motiv		Durchführung	Bild
Einleitung	2x8	Vorbereitung	
Nudeln rein	2x8	(1-4) „Spaghetti“ von rechts unten (Hüfthöhe) in die Hand nehmen (5-8) und dann vor das Gesicht halten. (1-4) Hände vor dem Gesicht kreuzen (rechte Hand hinten), (5-8) dann „flip it“ (Handwechsel – linke Hand hinten), dann „drop it“ („Spaghetti“ fallen lassen) in den „Wassertopf“ (mit den Armen einen Kreis vor dem Körper bilden).	
Speck	2x8	(1-4) Mit der linken Hand nach hinten greifen (an den Po), dann Arm wieder nach vorne führen (= „Speck“ holen), (5-8) mit der flachen rechten Hand „Fett“ wegschneiden von oben nach unten, von rechts nach links. (1-4) Mit beiden Händen schnell von oben nach unten hacken, (5-8) „Speck“ in die „Pfanne“ werfen, „Geruch“ kommt nach oben.	
Lecker	1x8	(1-4) „Duft“ genussvoll einatmen, (5-8) „Hm, lecker!“	

Ei	1x8	(1-4) „Ei“ mit „Gagak“ von unten aufheben, (5-8) öffnen und „Schalen“ beiseiteschieben.	
Pfeffer	2x8	„Pfeffermühle“ drehen und beiseiteschieben.	
Parmesan	1x8	„Parmesan“ reiben (rechte Handfläche über linke reiben) und wieder beiseiteschieben.	
Nudeln in die Pfanne	1x8	(1-4) „Nudeln“ von links unten aus dem „Wasser“ nehmen (5-8) und rechts in die „Pfanne“ werfen.	
Schüssel in die Pfanne	1x8	„Schüssel mit den anderen Zutaten“ von links unten nehmen und nach rechts in die „Pfanne“ werfen.	
Flippen	2x8	„Pfanne“ mit Hüfteinsatz in die Luft flippen (rütteln): 4x rechts, 4x links, 4x rechts (linke Hand dabei in linke Hüfte stützen), „Spaghetti Carbonara“ hochwerfen, …	
Fangen	1x8	… ganze Drehung und mit der linken Hand (= „Teller“) fangen. Abschluss-Pose: Bon Appétit!	

ZSL Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg Außenstelle Ludwigsburg
AOK Die Gesundheitskasse. AOK Baden-Württemberg
STIFTUNG Sport in der Schule IN BADEN-WÜRTTEMBERG
Baden-Württemberg MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT